ISPANAKLI KISIR KÖFTESİ

www.ebruomurcali.com.tr

1 su bardağı kırmızı mercimek
1 su bardağı ince bulgur
1 su bardağı kepekli un
1 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet yumurta
5 □ 6 dal kıyılmış maydanoz
1 su bardağı kıyılmış ıspanak
1 tatlı kaşığı biber salçası
2 tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı sumak
1 çay kaşığı zerdeçal
Tuz
Karabiber

Mercimeğin üzerini üç parmak geçinceye kadar su koyun ve yumuşayıncaya kadar haşlayın.
Bulguru mercimeğin üzerine koyun. Ocağı ve tencerenin kapağını kapatın.
Bulgur şişene kadar demlendirin.
Bulgur soğuyunca içine yumurtayı kırın.
Ayrı bir tavaya zeytinyağını koyun.
Doğranmış soğan, sarımsak ve salçayı kavurun.
Kıyılmış ıspanak, maydanoz ve baharatla beraber tüm malzemeyi karıştırın.
Harcı 20 dakika dinlendirin.
Harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar kopartın ve elinizle yassı şekiller verin.
Yağlanmış fırın tepsisine köfteleri dizin.
Üzerine zeytinyağı sürün.
Fırın ızgarasında çevirerek kızartın.
Sıcak olarak servis yapın.

Not: Arzu ederseniz yapışmayan özellikteki tavanızda da kızartabilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:138015 • adı:Ispanaklı Kısır Köftesi • gönderen:nazgül • indirme tarihi:29.03.2024 - 10:26